



<p>Pour être en bonne santé et avoir des dents saines, mangez des aliments sains des quatre groupes alimentaires!</p>	<p>On doit nettoyer la bouche des bébés, même quand ils n'ont pas encore de dents! On peut utiliser pour cela un linge propre et humide.</p>	<p>Brossez-vous les dents</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant d'aller à l'école</li> <li>• Après les repas et les collations</li> <li>• Avant d'aller au lit</li> </ul>
<p>Brossez-vous les dents pendant deux minutes deux fois par jour!</p>	<p>Les bonbons sont fabriqués avec du sucre et peuvent coller aux dents! Limitez la quantité de bonbons que vous mangez, et assurez-vous de vous brosser les dents après!</p>	<p>Quantités de dentifrice au fluor :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <u>Enfants de 3 ans et moins:</u> Demandez à votre dentiste si votre enfant risque d'avoir des caries <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <i>Si l'enfant est à risque, utilisez une petite quantité de dentifrice au fluor (la taille d'un grain de riz)</i></li> </ul> </li> <li>♦ <u>Enfants de 3 à 6 ans:</u> Utilisez une quantité de dentifrice de la taille d'un pois</li> </ul>
<p>À la maison, chacun doit avoir sa propre brosse à dents! Mettre en commun sa brosse à dents, c'est mettre en commun ses germes!</p>	<p>Voici à quoi peut ressembler la carie de la petite enfance! Prenez bien soin de vos dents!</p>	<p>Les boissons gazeuses contiennent beaucoup de sucre et peuvent causer des caries! L'eau et le lait sont de meilleurs choix de boisson!</p>



<p>Quand vous perdez vos 20 dents de lait, 32 dents permanentes pousseront que vous devrez garder toute de votre vie.</p>	<p>Tous les membres de votre famille devraient consulter un dentiste au moins une fois par an!</p>	<p>Vous avez besoin de dents saines et fortes pour mâcher votre nourriture.</p>
<p>L'un des moments les plus importants pour se brosser les dents est avant d'aller au lit!</p>		<p>Le lait et les produits laitiers contiennent du calcium qui renforce les dents.</p>